食育通信



令和８年 11月号
喜界町防災食育センター

ご飯の良さを見直しましょう!

11月24日は「和食の日」

お米を炊いた「ご飯」は和食の要です。ご飯には次のような良さがあります。

腹持ちがよい

小麦粉をこねて作るパンやめんと違い、粒状のご飯はゆっくりと消化されるため腹持ち良く、長時間のエネルギー源として最適です。



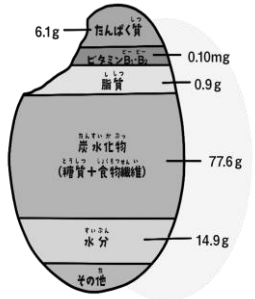
多彩なおかずと合う

ご飯は味が淡泊なので、どんなおかずとも相性がよく、和食だけでなく洋食や中国料理などのさまざまな食材のおかずともおいしく食べられます。



栄養素も豊富

お米には、エネルギー源となる炭水化物だけでなく、たんぱく質やビタミン類など、さまざまな栄養素が含まれています。



※八訂 食品成分表 水稲精白米うるち米の栄養価

「食べる」ということ

人間にとって「食べる」とはどんな意味があるのでしょう。「食べる」ことには、「空腹を満たす（生理的充足）」「おいしく食べる（精神的充足）」「みんなと楽しく食べる（社会的充足）」という３つの機能があるといわれます。

1.「食」は、人の体と心をつくる



本能的な「食べる」行為は、動物も人間も変わりませんが、食べ物を調理して、「いかにおいしく食べるか」「いかに楽しく食べるか」と工夫を凝らすのが、動物と人間の食事の決定的な違いといえます。このように人間はコミュニケーションを通した「食」で体と心をつくっていきます。

2.「食」は、人と人とをつなぐ



「人は共食する動物である」といわれます。食事は人と人との交流を豊かにし、情緒や感性を育んで発達させます。家族をはじめ、仲間との団らんの場には食があり、人と人の絆を強くしてくれます。

3.「食」は、文化を伝える



親から子へと代々受け継がれてきた行事食や郷土料理は、人間だけが発展させてきた食の文化です。こうした季節や行事での「食」によって、子どもたちにふるさとへの愛や誇りを育み、さらに孫の世代にも先人の知恵や思いを伝えていきたいですね。

出典：健学社　食育フォーラム